

“文明的传承与创新” 楠林书院首届专家论坛

道家生态思想与现代文化休闲

乐爱国

目 录

一、道家：一种崇尚生命的文化

1. 中国文化儒、释、道
2. 道家文化的发展历程
3. 道家对生命的追求

二、生态：道家生命追求的基础

1. 神仙观念与生态思想
2. 洞天福地与人间仙境
3. 道家生态的基本内涵

三、文化休闲：从道家生态中发掘智慧

1. 天人合一与回归自然
2. 敬畏自然与静心养性
3. 道法自然与身心愉悦

作者简介：

厦门大学哲学系教授、博士生导师，道学与传统文化研究中心研究员；长期从事中国哲学、道家文化的教学与科研；主持教育部人文社科项目：“道教生态学”，国家社会科学基金项目：“中国道教伦理思想史”；已出版学术著作：《道教生态学》、《儒家文化与中国古代科技》、《管子的科技思想》、《中国传统文化与科技》、《王廷相评传》、《新编中国哲学史》等，翻译出版著作：《百万富翁的智慧》、《中国人的性格》等，发表学术论文百余篇。

一、道家：一种崇尚生命的文化

“休闲”一词，随着当今物质生活的富裕而越来越进入人们的视野。休闲可以有多方面的内容；文化休闲，可谓是集享受文化与传承文化于一体，越来越受到认可，而逐渐成为新的休闲方式。说到文化，作为中国人，首先讲的是中国文化。

1. 中国文化儒、释、道

中国文化源远流长，在春秋战国时期，得以蓬勃发展；至唐宋时期，走向最为辉煌。春秋战国时期，百家争鸣，形成了儒家、道家、墨家、法家、兵家等重要学派。其中儒家以孔子、孟子为代表，道家以老子、庄子为代表。秦始皇统一中国，焚书坑儒，法家盛行一时。汉代独尊儒术，儒家思想成为主导，儒家文化成为主干。东汉时期，佛教传入中国，在与儒家文化的相互作用中逐渐形成佛文化。与此同时，土生土长的道教出现，继承了春秋战国时期的道家思想，并且吸收儒家文化，引导出道文化。唐宋时期，儒、释、道竞相发展，互相影响，相互融合。因此，中国文化实际上主要由儒家文化、佛文化、道文化共同构成。

一般说来，儒家、道家讲现世，佛教讲来世。儒家讲个人与社会的和谐，道家讲身体与心灵的和谐，佛教讲今生与来世的和谐。就儒家和道家而言，儒家要求从自己出发，为社会发展做贡献，同时也为自己创造财富，以实现自己的价值。道家则是从养护身体出发，并且通过静心养性，追求生命的健康与长久。事实上，儒家思想与道家思想是相辅相成、互相补充的。为社会发展做贡献，为自己创造财富，没有健康的体魄不行；没有健康的身体，人的价值又有何意义？同时，健康的身体本身就是一笔财富，身体健康所带来的身心愉悦是人生的重要价值。所以，为社会做贡献、为自己创造财富与身体健康，是每一个中国人的共同追求。

2. 道家文化的发展历程

道家文化的发展可以分为两个阶段。第一阶段，从春秋时期的老子开始，经过战国时期的庄子，到东汉的黄老学派。第二阶段，从道教产生开始，历经魏晋时期的葛洪，唐代的成玄英，宋代的张伯端，等等。

在道家文化发展的第一阶段，老子提出“道法自然”，庄子讲“虚静无为”，东汉黄老学派提出“爱气养神”。当然，这一阶段的道家还提出了其

他许多重要思想。在第二阶段，养生修性成为道家文化的主题。葛洪讲服食丹药以及各种养生药物，成玄英讲率性静养，张伯端讲性命双修。

3. 道家对生命的追求

从总体上看，道家思想，涉及哲学、道德、养生，还有政治、军事等，尤其是在春秋战国时期。但无论如何，养生是道家的重要主题。

道家崇尚生命，崇尚人的生命。既重视自己的生命，也尊重他人的生命。崇尚生命，因而要求养护生命。道家养生主要可分为三类：一类是服用特殊的药物进行养生，这种养生方法后来被中药学所融合；一类是通过特殊的功法进行养生，这种养生方法统称武术、气功；另一类是通过修炼心性而达到养生，这是道家讲得最多的同时也是最重要的养生法。

道家的养生法则最主要有三条：

第一，“道法自然”。道家认为，自然界的变化以及人的身体变化有其规律，这就是“道”，人应当遵循“道”的法则；同时，“道”的基本特性就是自然而然，因此，人遵循“道”的法则，就是要顺从自然。

第二，“虚静无为”。道家认为，要顺从自然，就是要“虚静”，“虚”就是心里什么都不想，“静”就是不受外界的任何干扰。同时还要“无为”，让自己的身心处于无控制的状态。

第三，“返朴归真”。道家认为，人能“虚静无为”，就会像婴儿那样，无忧无虑，返回到人的原本状态，这就是“真”。若是能“返朴归真”，就能像婴儿那样，充满生机，从而达到养生的目的。

二、生态：道家生命追求的基础

道家文化以追求生命为目标，然而，人生活于自然之中，需要有良好的生态环境，这就有了道家对于生态的解说，就有了道家的生态思想。

1. 神仙观念与生态思想

中国古代人追求身心健康，甚至希望长生不死，因而就有了神仙的传说。最初人们以为神仙长生不死是因为有丹药。早期的秦始皇、汉武帝都曾派人寻访神仙，寻求丹药。后来又发展到自己炼制丹药。

哪里有神仙？按今天的话说，哪里的人能长寿？古人一致认为，神仙在神山，并且是人迹罕至的名山，也就是没有遭到人为破坏的山中。所以道家要炼得长生不死，就要远离人间世事，居于深山老林。

为什么居于深山老林才能成为神仙，或者说才能获得健康长寿呢？今天人认为，爬山增加人的运动量，可以呼吸到新鲜空气，这些都是有益于身体健康。但是这只是一个方面。在道家看来，更为重要的是，人进入山林，可以感受到自然界的自然而然，而给人的心灵以极大的启示；可以感受到自然界的广大而宁静，而引导人们忘却世事，有利于进入虚静无为的状态；可以感受到自然界的纯朴与真实，而发生出自然的情感和愉悦。心灵的健康是身体健康长寿的最重要的因素，而深山老林的自然、宁静和纯真恰恰给了人以心灵的健康。

由于把长生不死与深山老林联系在一起，所以，对大山以及大山中的草木、鸟兽有了特殊的解释，并产生特殊的情感，因而要求予以保护。

由此可见，中国古代人的生态思想是与对长生不死的追求联系在一起的。在今天看来，长生不死的神仙是不存在的，但是，人们对于健康长寿的追求，一刻也没停止过。只要人们存有对于健康长寿的愿望，人们就会有对生态环境有特殊的要求，特别是中国人，就会对大山以及大山中的草木、鸟兽有特殊的情感。

2. 洞天福地与人间仙境

道家认为，神仙居于深山；修炼成仙，养护生命，必须居于名山。而且，道家把这样的山称为“洞天福地”，共有“十大洞天”、“三十六小洞天”和“七十二福地”。道家的“洞天福地”都是具有极佳自然风光的名山胜境，有自然的空气、阳光，自然的青山、绿水，自然的草木花果、虫鱼禽兽。而且还是人迹罕至的幽静之处，自然生态尚没有受到人为的破坏。在那里，可以感受到完全的自然、宁静和纯真，没有人世间的人为、嘈杂和虚伪，非常合乎道家修炼的生态要求，实际上成为道家向往的人间仙境。

3. 道家生态的基本内涵

道家以“道”为根本，认为天地万物以及人都起源于“道”，同根于“道”。而且，天地万物以及人都有共同的结构，都有“三气”，即阳气、阴气以及和气（阴阳交合之气），都合乎“五行”，即木、火、土、金、水，并与“八卦”，即乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑，相吻合。道家还认为，天地自然万物与人一样皆含道性。道家的这些思想揭示了天地万物与人的同源、同构以及同具有道性的本质，构成了道家生态的自然哲学基础。

道家生态不只是停留在哲学的层面上，形而上地讨论人与自然之间的关系，而且还就如何处理现实中的人与自然之间的关系问题，提出了不少

具有重要价值的观点和思想。在自然哲学的基础上，道家生态进一步提出了“天人合一”、“天父地母”、“道法自然”三个基本的理论要素。“天人合一”，把人与天地自然统一起来，强调人与自然之间的和谐性，成为道家生态的逻辑起点；“天父地母”，把天地看成是生养人类并要求人与之相和谐的父母，要求人像孝敬父母那样尊重自然，成为道家生态所要求的对待自然万物的态度；“道法自然”，提出了保护自然环境的基本原则，要求人的行为顺应自然，保护自然，与自然和谐，成为道家生态处理人与自然关系所奉行的基本原则。这三个方面正是道家生态就如何解决人与自然之间的关系问题、保护自然环境、实现自然界的生态平衡所提出的基本观点。

应该说，道家生态思想中有不少内容仍具有现代价值，并且已有不少为今天所传承，发挥出应有的作用。

三、文化休闲：从道家生态中发掘智慧

道家讲生态，最终是与生命的养护联系在一起的；而今天的休闲，实际上是养护生命与享受生命的统一，因此无论如何，道家生态与今天的休闲具有共同的东西。就文化休闲而言，享受文化与传承文化就应该享受与传承至今仍具有现代价值的道家生态文化，并从中发掘智慧，丰富今天的文化休闲。我认为，道家生态智慧可以为文化休闲注入新的观念。

1. 天人合一与回归自然

道家生态讲“天人合一”，讲人与自然的和谐，这一思想对于建构当今的生态文化是有重要意义的，因而需要得到传承。从休闲的角度看，由于现代工业化的发展，人越来越远离自然，但是，人来自于自然，具有自然本性，因而原本所具有的对于自然的依恋和感情，反而会愈加强烈，加之生存环境的恶化，使得人越来越向往自然，形成了对于回归自然的期待，因而游山玩水成为休闲的重要内容，人们希望在游山玩水中减缓人与自然之间的紧张，达到人与自然的和谐。但是，单纯的游山玩水并不能真正体会山水之间的这一文化内涵，并不能达到享受文化的功能。如果将道家生态思想贯穿于山水之间，使其体现“天人合一”的神韵和人与自然和谐的景致，这样的游山玩水就有了文化的灵魂，就能达到享受文化与传承文化的统一。

2. 敬畏自然与静心养性

道家生态讲尊重自然、敬畏自然，就是要保持对于自然界的一份尊敬，这就要求以“虚静无为”的姿态面对自然界，不加以任何人为的损坏，从而保护自然界的原生状态。自然界的广大，原生自然的宁静，与现实社会的嘈杂和纷争形成强烈的对比。由于人们生活于嘈杂的社会中，甚至一些休闲活动也常常伴随着嘈杂和纷争，这实际上不能起到休闲享受的效果。文化休闲讲究享受文化，这是一种心灵的享受，需要静心，并在这一过程中有心灵的感受。如果将道家的敬畏自然以及“虚静无为”的思想贯穿于文化休闲之中，这就可以使人们在文化休闲中，在默默感受原生自然界的宁静中，通过静心而悟道的过程，使心灵与原生自然相沟通，从而使心性得到文化上洗礼，而且，这还能使人们在享受自然、享受文化中让身心得以放松。

3. 道法自然与身心愉悦

道家生态讲“道法自然”，要求顺其自然。自然界的存在和变化是自然而然的，因此，人也应当以顺其自然的方式对待自然界，这种生态思想对于今天保护生态环境是有重要意义的。其实，顺其自然也是休闲的重要原则。人们在现实社会中，为了适应社会的需要，常常需要压抑自然状态下的心性。在这样的状况下，人的心情是随着社会的需要，或者为了某一目的而做出来的，这就造成了心灵的疲惫，因而需要通过休闲得以放松。在道家的“道法自然”生态思想的引导下，人们既会感受到自然界的自然而然，又能形成顺其自然的文化心境，从而能够使自己的心情自然而然地发生。在心情自然抒发的过程中而感受到的舒坦以及由此而产生的身心愉悦，能够使人真正体验到休闲所带来的快乐。

总之，道家生态中有许多重要思想，可以为文化休闲提供启迪与智慧。把道家生态与休闲结合起来，不仅可以提高了休闲的文化品位，使休闲者能够更深入地享受传统文化；同时，还能够很好地传承优秀的道家生态思想，而有利于构建当今的生态文化。这样的休闲正是集享受文化与传承文化于一体的高品位的文化休闲。